

**Автор публикации: Саврандейкина Ирина Николаевна,
педагог-психолог
структурного подразделения МАОУ "СОШ№3"
ППМС служба "Доверие",
г.Нурлат, Республика Татарстан
Название работы: "Тренинг гармонизации
детско-родительских отношений"
Тема: "В гармонии со своим ребенком"**

**Тренинг гармонизации детско-родительских отношений
«В гармонии со своим ребенком»**

Цель: обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания;
- формирование у родителей навыков психологической поддержки детей;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания детей;
- развитие способности конструктивного взаимодействия.

«Оргмомент, психонастрой»

«Здравствуйте, дорогие родители! Рада приветствовать вас в стенах нашего психологического центра. Меня зовут Ирина Николаевна. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей». Вы хотите, чтобы ваши дети были счастливыми? Думаю, что все родители этого хотят. Но к сожалению волшебной палочки не существует и доброго волшебника тоже. И только в наших руках будут ли наши дети счастливыми или нет.

Представьте себе стакан с чистой водой. Какую краску мы туда добавим, Яркие краски? Или черную и темные? Что мы вложим, то и получим в итоге. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению.

«Правила работы в группе»: быть активным, слушать и слышать каждого, говорить по очереди, ценим толерантность, точность, вежливость, мы «здесь и сейчас» – учимся.

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается по очереди представиться: «Меня зовут Ирина. В детстве я была...»

2. Упражнение «Закончи предложения»

Цель: способствовать установлению дружеской атмосферы в группе; настроить родителей на диалог; вызвать у них положительные мнения об их детях; снять эмоциональное напряжение.

Психолог. Для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений...

1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...
2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...
3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...
4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

3. Разминка «Поменяйтесь местами...». Необходимо встать и поменяться местами тем:

- те, у кого дома есть кошка (собака);
- те, кто любит всей семьей смотреть кино;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого хорошие отношения с детьми;
- те, у кого в семье время от времени возникают приступы непослушания;
- те, кто считает, что в воспитании детей главное пример взрослых;
- те, у кого считает себя хорошим родителем

4. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...».

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...», «Я плохой родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

5. Упражнение «Запрет»

Какие запреты были у вас в детстве? Родительские установки - это то, что говорят нам родители, но при этом они их любят, будто они знают лучше. Но запреты нужны, т.к. если ребенку все разрешать, то он не будет видеть границы.

Выходят два человека, которые будут и играть роль ребенка и мамы. «Ребенок» садится на стул. Представьте, что вы ребенок.

- Вам 1 годик. Вы начинаете ходить.

Мама: Туда нельзя бегать!!!! (завязываем ноги ребенку)

- Ребенок подрастает и хочет поднять камушек

Мама: Не трогай, он грязный (завязываем руки)

- Вдруг по телевизору показывают не то, что можно смотреть (завязываем глаза)

- На площадке дети ругаются матом (завязываем уши)

- Повторяет мат

Мама: Ай, яй, яй, хорошие дети так не говорят (завязываем рот)

- От 3-5 лет полоролевая социализация почему у мамы такая пиписька, а у папы такая (завязывают бедра)

- Ребенок подрастает, ему надо идти в социум (завязываем шею)

- Получил двойку (завязываем сердце, перекрываем чувства).

В принципе так мы и поступаем. Но мы взрослые, мы умеем управлять своими эмоциями.

Посмотрите на этого ребенка сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно. Эти все действия негативно влияют на развитие ребенка.

6. Рекомендации психолога «Общаться с ребенком. Как?»

1. Безусловное принятие. Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.

2. Недовольство. При этом выражать недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».

3. Активное слушание. Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают. Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка:

— Я не хочу делать уроки!

— Тебе неприятно заниматься русским языком

— Нет, просто там очень много!

— Ты боишься не успеть до завтра

4. Разрешение конфликтов. Конфликты — это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта — когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.

5. Передача ответственности. Передача детям ответственности за свои дела — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям

В основе родительского инстинкта лежит любовь. Когда отношения с ребёнком наполнены нежностью и любовью, между ним и родителями возникает глубокая интимная связь, которую трудно понять другим людям.

7. Упражнение «Зато мой ребенок».

На листе бумаги пишут плюсы и минусы своего ребенка. Например: «Мой сын рассеянный, зато очень вежливый».

8. Упражнение «Письмо счастья»

Группа родителей делится на 2 команды. 1 команда: дети, которые пишут письмо родителям о том, что нужно для счастья. 2 команда: родители, пишут письмо детям, что нужно для счастья родителей.

9. Упражнение «Снятие напряжения».

Очищение от тревог

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (Пауза.) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы

вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжелая, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладони в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! (Пауза.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. (Пауза.) Тыходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не более 30 секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

Рефлексия.

- Что вы приобрели нового?
- Что хотелось бы себе пожелать?
- Что больше всего понравилось?
- Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?
- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

Спасибо вам за участие! Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких! До новых встреч!